

**В. Н. КУДРИЦКИЙ<sup>1</sup>, В. А. ПАСИЧНИЧЕНКО<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>БрГТУ, Брест, Беларусь, <sup>2</sup>БТУ, Минск, Беларусь

## **ЗНАЧЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

**Summary.** The research revolution has put into lifestyle of the person alongside with progressive events and row disadvantage factor, in the first place hypodynamia and hypokinesia, nervous and physical overloading, stresses of professional and home nature.

**Key words:** image, life, events, hypodynamia, hypokinesia

Научно-техническая революция внесла в образ жизни человека наряду с прогрессивными явлениями и ряд неблагоприятных факторов, в первую очередь, гиподинамию и гипокинезию, нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера. Влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья человека настолько велико и объемно, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. Роль образа жизни в сохранении и укреплении здоровья имеет главенствующее значение. Это подтверждается тем, что именно за последние десятилетия на земном шаре произошло достаточно много техногенных катастроф, с которыми человечество не готово было бороться. И тот традиционный уклад жизни не позволял находить пути эффективного противостояния природным катаклизмам. Большую роль в снижении таких заболеваний, как туберкулез, диарея, энтериты, холера, пневмония, грипп, бронхит сыграло повышение уровня социально-экономического развития и жизненного уровня населения в разных странах.

Огромное влияние на рост сердечно-сосудистых и раковых заболеваний оказали техногенные катастрофы-аварии на атомных электростанциях, испытания атомного и водородного оружия, экологическое загрязнение природных источников, жизненно важных для человека, выброс в атмосферу большого количества отработанных вредных веществ, резкое увеличение на дорогах автотранспорта, внедрение в производство оборудования и технических средств, работающих на атомной энергии, загрязнение почвы разными химикатами.

По нашему мнению, формирование здорового образа жизни является активным процессом воздействия на психику человека и должно опираться на научные подходы и всегда носить поступательный характер. В этом направлении преподавателям нужно бороться за то, чтобы студенческая молодежь могла как можно быстрее убедиться в преимуществах здорового образа жизни и стала сознательно придерживаться его принципов.

В этом случае приобщение студенческой молодежи к физической культуре — важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. При этом должна возрастать роль самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самостоятельные занятия ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры, спорта и туризма в быт и отдых студентов. Наиболее часто оздоровительный эффект самостоятельных занятий связывают с применением упражнений умеренной интенсивности (аэробной направленности).

Забота о развитии физической культуры должна стать основополагающим направлением социальной политики государства, обеспечивающей воплощение в жизнь гуманистических

идеалов, дающих широкие возможности для выявления способностей людей с целью удовлетворения их потребностей в организации здорового образа жизни.

Огромный социальный потенциал физической культуры, спорта и туризма необходимо использовать как наименее затратный и наиболее результативный рычаг форсированного морального и физического оздоровления нации. В этой связи необходимо в первую очередь комплексное решение проблем, направленных на эффективное развитие человека с целью сохранения и укрепления физического и психического здоровья; воспроизводство здорового поколения; подготовку молодежи к производственной деятельности и воинской службе; формирование у студенческой молодежи способности адаптироваться к сложным ситуациям и противостоянию повышенным стрессовым нагрузкам; обеспечение эффективной социальной и физической реабилитации инвалидов; создание совершенной спортивной инфраструктуры, входящей в систему экономического и социального развития общества.

С этой целью необходимо сохранять и восстанавливать лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных технологий, направленных на максимальное привлечение всех слоев населения к регулярным занятиям физической культурой, спортом и туризмом.